

дистанционно

Утверждаю, Директор школы:

/Якупова Г.Ф/

МБОУ "Карамышевская ООШ имени Бари Габдрахманова"



Меню на 10.03.2026г (1-4 класс)

№ рецептуры	наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г
№15 Сбор.рецеп Дели 2017г	Сыр порционно	10	2,63	2,66	0	34,33
№260 Сбор.рецеп Дели 2017г	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,3	221
№171 Сбор.рецеп Дели 2017г	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,77	2,29	39,72	214
№377 Сбор.рецеп Дели 2017г	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32
табл 6, стр 144. 2012 Дели+	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00
Цена: 77,76 р		545	20,2	20,36	79,97	609,65

Меню на 10.03.2026г (5-9 класс)

№ рецептуры	наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г
№15 Сбор.рецеп Дели 2017г	Сыр порционно	10	2,63	2,66	0	34,33
№260 Сбор.рецеп Дели 2017г	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,3	221
№171 Сбор.рецеп Дели 2017г	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,52	3,75	47,56	256,8
№377 Сбор.рецеп Дели 2017г	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32
табл 6, стр 144. 2012 Дели+	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20
табл 6, стр 144. 2012 Дели+	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Цена: 77,76 р		603	21,81	21,86	93,69	679,65

Утверждаю Директор школы:

/Якупова Г.Ф/

МБОУ "Карамышевская ООШ имени Бари Габдрахманова"

Меню на 11.03.2026г (1-4 класс)

№ рецептуры	наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г
ТТК	Свекла отварная дольками	60	1,08	0,06	5,88	28,8
ТТК	Птица запеченая	100	10,42	12,43	8,65	192,00
№312 Сбор.рецепт Дели 2017г	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,08	6,25	20,47	150,45
№349 Сбор.рецепт Дели 2017г	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,80
таблб, стр 144. 2012 Дели+	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
таблб, стр 144. 2012 Дели+	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20
Цена: 77,76 р		583	20,16	19,55	87,63	613,75

Меню на 11.03.2026г (5-9 класс)

№ рецептуры	наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г
ТТК	Свекла отварная дольками	60	1,08	0,06	5,88	28,8
ТТК	Птица запеченая	100	10,42	12,43	8,65	192,00
№312 Сбор.рецепт Дели 2017г	Пюре картофельное с маслом сливочным	180/3	3,69	7,93	24,56	184,50
№349 Сбор.рецепт Дели 2017г	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,80
таблб, стр 144. 2012 Дели+	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20
Цена: 77,76р		553	18,49	20,99	76,96	577,30



Утверждаю Директор школы:

/Якупова Г.Ф/

МБОУ "Карамышевская ООШ имени Бари Габдрахманова"

Меню на 12.03.2026г (1-4 класс)

№ рецептуры	наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТТК	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/150/5	10,55	11,85	39,40	324,45
№379 Сбор.рецепт Дели 2017г	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	6,00	60,70
табл 6, стр 134. 2012 Дели+	Хлеб ржаной	30	1,98	0,38	11,88	59,40
	Цена: 77,76 р	545	16,13	15,33	67,08	491,55

Меню на 12.03.2026г (5-9 класс)

№ рецептуры	наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТТК	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/200/3	16,29	18,33	9,51	459,80
№379 Сбор.рецепт Дели 2017г	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	6,00	60,70
табл 6, стр 144. 2012 Дели+	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20
	Цена: 77,76 р	603	22,53	21,91	41,15	646,70

Утверждаю Директор школы:

/Якупова Г.Ф/

МБОУ "Карамышевская ООШ имени Бари Габдрахманова"

Меню на 13.03.2026г (1-4 класс)

№ рецептуры	наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г
ТТК	Жаркое по-домашнему с куриной грудкой	50/150	16,83	28,73	41,77	496
ТТК	Салат из квашенной капусты	60	1,02	3	5,07	51,42
ТТК	Напиток из свежих фруктов	200	0,34	0,17	21,46	103,50
табл 6, стр 134. 2012 Дели+	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75
Цена: 77,76 р		505	21,61	32,26	90,44	756,67

Меню на 13.03.2026г (5-9 класс)

№ рецептуры	наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г
ТТК	Жаркое по-домашнему с куриной грудкой	50/150	16,83	28,73	41,77	496
ТТК	Салат из квашенной капусты	100	1,71	5	8,46	85,7
ТТК	Напиток из свежих фруктов	200	0,34	0,17	21,46	103,50
табл 6, стр 134. 2012 Дели+	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
табл 6, стр 134. 2012 Дели+	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20
Цена: 77,76 р		570	23,80	34,62	102,29	834,90

Утверждаю Директор школы:

/Якупова Г.Ф./

МБОУ "Карамышевская ООШ имени Бари Габдрахманова"

Меню на 14.03.2026г (1-4 класс)

№ рецептуры	наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г
ТТК	Кукуруза к/с	60	0,46	2,45	2,41	29,79
ТТК	Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым с маслом сливочным	75/150/3	12,93	12,41	40,12	304,30
№377 Сбор.рецепт Дели 2017г	Чай с сахаром с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32
таблб, стр 144. 2012 Дели+	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25
Цена: 77,76 р		523	16,16	15,16	69,90	457,66

Меню на 14.03.2026г (5-9 класс)

№ рецептуры	наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г
ТТК	Кукуруза к/с	60	0,46	2,45	2,41	29,79
ТТК	Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым с маслом сливочным	75/180/3	13,99	14,60	45,93	367,50
№377 Сбор.рецепт Дели 2017г	Чай с сахаром с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32
таблб, стр 144. 2012 Дели+	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20
Цена: 77,76 р		558	17,20	17,55	74,33	517,81